✔ فالسہ کا شربت گرمی کے توڑ کے لئے بے حد مفید ہے ✔ فالسہ معدہ کی گرمی دور اور جگر کو طاقت دیتا ہے ✔ پیاس کی شدت کو کم، معدے اور سینے کی جلن کو دور کرتا ہے ✔ فالسہ خون بناتا بھی ہے اور خون صاف بھی کرتا ہے

بیشمار طبی فوائد کا حامل پھل فالسہ

براعظم ایشیاء کا مقبول پھل فالسہ اپنے ذائقے اور فرحت بخش اثرات کے باعث بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ اس کا سائنسی نام **Grewia Asiatica-** جبکہ اس کا تعلق **Tiliaceae-** ہے۔ خاندان سے ہے۔ یہ پیاس کی شدت میں کمی اور خون و دل کے امراض کو ختم کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ فالسے کا درخت **4** سے **8** میٹر تک اونچائی والا ایک چھوٹا درخت ہوتا ہے۔ اس کے پتے دیکھنے میں دل کی شکل کے ہوتے ہیں جن کی لمبائی **20** سینٹی میٹر اور چوڑائی **16.25** سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ان پر موسم بہار میں چھوٹے چھوٹے پیلے رنگ کے پھول نکلتے ہیں جن کی پتیوں کی لمبائی **2** ملی میٹر ہوتی ہے۔ پھل گول ہوتا ہے جس میں **5** ملی میٹر چوڑا بیج پایا جاتا ہے۔ فالسے کا پھل بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اس میں **81** فیصد پانی کے

علاوہ پروٹین ، چکنائی ، ریشے اور نشاستہ پایا جاتا ہے- فالسہ ایک ایسا پھل ہے جس میں لذت کے علاوہ بیشمار طبی اور غذائی فوائد بھی پائے جاتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم میں فالسہ بہت بڑی قدرتی نعمت ہے۔

تحقیق کے مطابق فالسے اور اس کا شربت جگر کے امراض میں فائدہ مند ہے اور خاص طور پر یرقان کے مریضوں کے لیے یہ نہایت مفید ہے، جب کہ تندرست افراد کے لیے بھی روزانہ فالسے کا ایک گلاس ٹھنڈا شربت انھیں یرقان سے محفوظ رکھتا ہے۔ فالسے کا شربت صبح شام پینے سے نہ صر ف بلڈ پریشر کم ہوتا ہے بلکہ سر درد میں بھی فائدہ مند ہے۔ شدید گرمی اور لو میں فالسے کا ایک گلاس شربت پی کر سن اسٹروک سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

فالسہ کے مزید طبی فوائد

1- فالسہ مقوی دل ہوتا ہے-

2- فالسہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے-

3- یہ پیاس بجھاتا ہے-

4- پیشاب کی سوزش کو ختم کرتا ہے-

5- یہ مُبَرِّد اور قابض ہوتا ہے-

6-گرمی کے بخار کو فائدہ دیتا ہے-

7- فالسہ کا پانی نکال کر اس سے شربت بنایا جاتا ہے-

8- اختلاج القلب اور خفقان کو بے حد مفید ہوتا ہے-

9- فالسے کا رُب بھی بنایا جاتا ہے جس کو معدہ کی قوت کیلئے استعمال کیا جاتا ہے-

10- فالسے کی جڑ کا چھلکا سوزاک اور ذیابیطس میں استعمال کرانا مفید ہوتا ہے-

11- فالسے کے پانی سے غرارے کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے-

12- یہ صفراوی اسہال ،ہچکی اور قے کو بند کرتا ہے-

13- تپ دق میں فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے-

14- معدے اور سینے کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے-

15- دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے-

03078162003